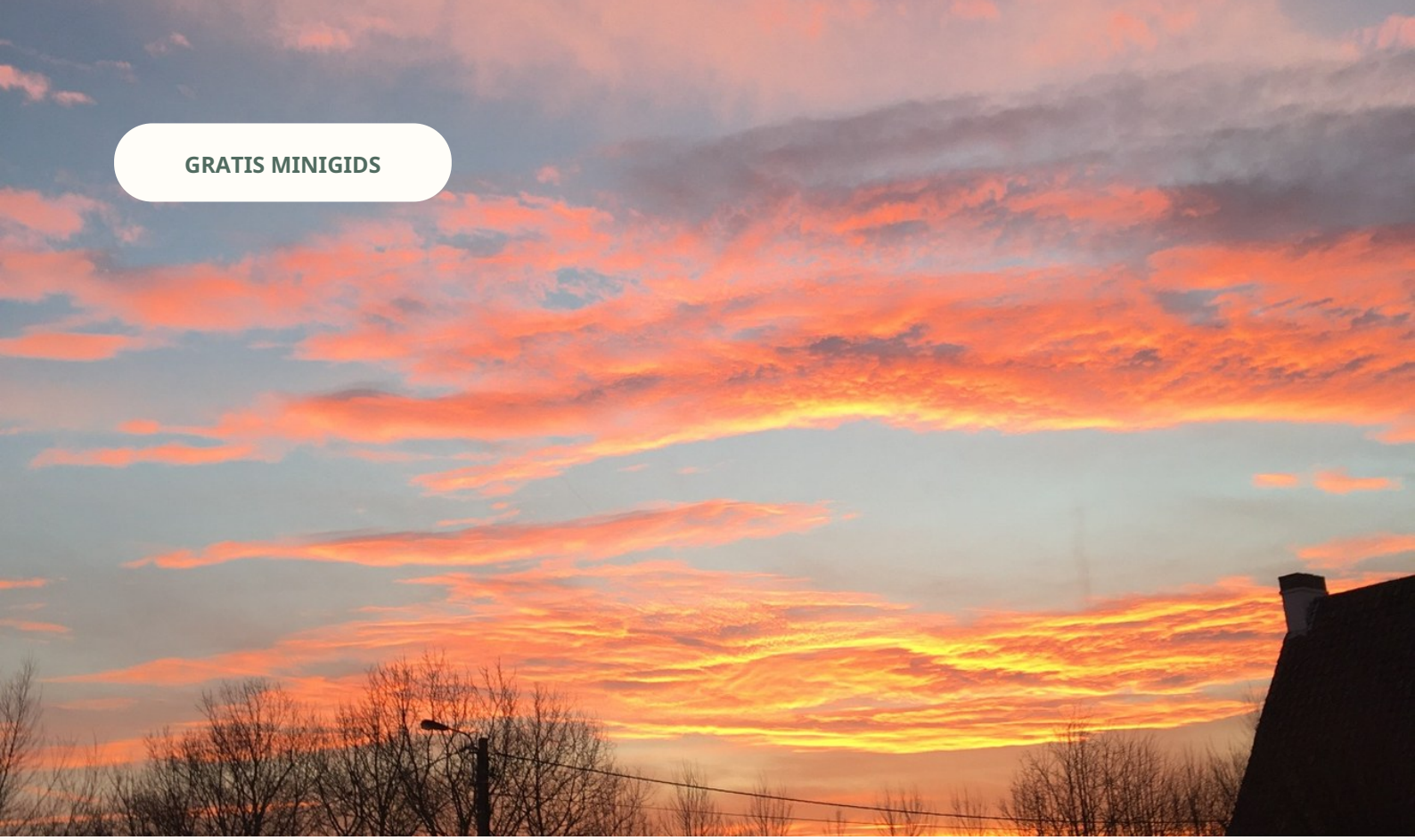

GRATIS MINIGIDS

FITTELOTTE

5 manieren om de feestdagen door te komen zonder jezelf te verliezen

Een warme minigids voor wie veel geeft
en ook zelf op adem wil komen

For balance. For you.



WELKOM

Je hoeft niet alles te dragen

Feestdagen kunnen mooi zijn. Maar ze brengen ook verwachtingen mee. Er moet nog van alles geregeld worden, je wilt niemand teleurstellen en overal lijkt het gezellig te moeten zijn. Misschien geniet je ervan. Misschien voel je je moe, overprikkeld of eenzaam. Soms zelfs alles tegelijk.

Deze gids is geen extra takenlijst. Je vindt hier vijf kleine manieren om tijdens de drukte wat meer ruimte te houden voor jezelf. Kies er gerust maar één. Dat is al genoeg.

Kies er gerust maar één. Dat is al genoeg.

TIP 01 / EEN MINUUT AANDACHT

Voel op tijd hoe het met jou gaat

We merken vaak pas dat het te veel was wanneer we helemaal uitgeput zijn. Geef jezelf daarom één minuut vóór je aan iets nieuws begint.

Zet je voeten op de grond. Ontspan je kaken en schouders waar dat prettig voelt. Vraag jezelf: ‘Hoe gaat het nu echt met mij?’ Je hoeft niets op te lossen. Misschien merk je dat je dorst hebt, stilte nodig hebt of even wilt zitten. Neem dat signaal serieus.

JOUW KLEINE STAP

Kies vandaag één behoefte waar je rekening mee houdt.

JOUW EIGEN WOORDEN



TIP 02 / ZACHT EN DUIDELIJK

Je mag vriendelijk nee zeggen

Je hoeft niet overal bij te zijn, voor iedereen iets te regelen of de hele avond te blijven om een fijne persoon te zijn. Een grens mag warm én duidelijk zijn.

Probeer bijvoorbeeld: ‘Bedankt dat je aan mij denkt, maar deze keer pas ik.’ Of: ‘Ik kom graag even langs, maar ik vertrek wat vroeger.’ Je hoeft er geen uitgebreide uitleg bij te geven.

JOUW KLEINE STAP

Geef jezelf toestemming om niet onmiddellijk ja te antwoorden. ‘Ik laat je nog iets weten’ is ook een antwoord.

JOUW EIGEN WOORDEN



TIP 03 / VIJF MINUTEN RUST

Plan een adempauze vóór de drukte begint

Wacht niet tot je volledig overprikkeld bent. Zoek vooraf één plek waar je vijf minuten kunt zijn zonder iets te moeten: bij een raam, buiten of in een rustige kamer.

Kijk even om je heen. Voel je voeten op de grond. Leg je telefoon weg als dat fijn voelt. Je hoeft niet te mediteren of je gedachten stil te maken. Even uit de drukte stappen is voldoende.

JOUW KLEINE STAP

Kies nu al wanneer je jezelf die vijf minuten gunt.

JOUW EIGEN WOORDEN



TIP 04 / JE EIGEN MANIER

Verbinding hoeft er niet hetzelfde uit te zien

Misschien vier je met een grote familie. Misschien ben je bewust alleen. Of misschien ben je eenzaam, ook al zitten er mensen om je heen. Je hoeft jezelf niet met de feestfoto's van anderen te vergelijken.

Als je iemand mist of naar nabijheid verlangt, mag dat pijn doen. Je hoeft die gevoelens niet positief te maken. Misschien helpt een berichtje aan iemand bij wie je je veilig voelt, een rustig gesprek of een bezoek aan een vertrouwde plek. En als dat vandaag niet kan, hoef je je daar niet schuldig over te voelen.

JOUW KLEINE STAP

Vraag jezelf niet wat ‘hoort’, maar welke vorm van contact of rust jou vandaag goed zou doen.

JOUW EIGEN WOORDEN



TIP 05 / NIETS MOET VERDIEND WORDEN

Kies één warm moment dat alleen voor jou is

Een moment voor jezelf hoeft niet groots of duur te zijn. Het kan een aangenaam warme douche zijn, een kop thee, een paar bewuste stappen of je lievelingsliedje.

Zet dat liedje eens op. Luister, beweeg zacht mee of zing als je daar zin in hebt. Je kunt ook een minuut aandacht geven aan hoe je voeten de grond raken. Kies wat jou op dit moment goeddoet, zonder er een prestatie van te maken.

JOUW KLEINE STAP

Gun jezelf vandaag iets fijns zonder dat je het eerst moet ‘verdienen’.

JOUW EIGEN WOORDEN



JOUW MOMENT

Een kleine belofte aan jezelf

Wat wil jij deze feestdagen wat vaker onthouden? Maak het niet te groot. Eén zin is genoeg.

Deze feestdagen mag ik ...

Je hoeft niet alles perfect te doen om goed voor jezelf te zorgen. Je mag telkens opnieuw beginnen, ook midden in de drukte.

Wil je verder thuiskomen bij jezelf?

In het Fittelotte-e-book ‘12 Nachten Terug naar Jezelf’ neem ik je mee door twaalf korte avondrituelen, met reflectievragen, maandkaarten en een persoonlijk jaarbuideltje met kruiden of intentiewoorden. Elke nacht duurt maximaal 15 minuten.

De eerste nacht begint op 21 december 2026. Ontdek meer over het e-book op www.fittelotte.be.

www.fittelotte.be

Met warmte, Charlotte van Fittelotte

Deze gids biedt eenvoudige momenten van zelfreflectie en is geen vervanging voor professionele hulp wanneer je die nodig hebt.

© 2026 Fittelotte. Alle rechten voorbehouden. Deze gratis gids is bestemd voor persoonlijk gebruik. Deel gerust de link naar de downloadpagina op www.fittelotte.be, maar plaats het bestand niet zelf online en gebruik de beschermde tekst of vormgeving niet commercieel zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Fittelotte, behoudens wettelijke uitzonderingen.